

הוראות שימוש בלוח

בידך נמצא לוח הטהרה השנתי המשוכלל ביותר שיצא לאור עד כה, ועם זאת הוא הפשוט ביותר והנוח ביותר לסימון וחישוב וסתות וימי פרישה. הושקעו בו עמל רב ומחשבה רבה. הלוח הובא למראה עיניהם של תלמידי חכמים גדולים, מרצים, מוסרי שיעורים, רבניות חשובות, מדריכי חתנים, מדריכות כלות, בלניות, מדריכות טהרה, חתנים, כלות ונשים. יושמו בו הלקחים וההערות בנוסף לנסיון של שנים רבות בלימוד והדרכה של הלכות טהרת המשפחה.

ימי ראייה: יסומנו **באדום**. כאשר תחילת ראיתה בעונת לילה באדום במשבצות העליונות של הימים. אם תחילת ראיתה ביום תסמן באדום במשבצות התחתונות של הימים. אם ראתה כחם, תכתוב במשבצת המסומנת כחם

הפסק בטהרה: יסומן **בצהוב** במשבצת התחתונה של אותו יום בו הפסיקה לראות. כאשר תחילת ראייתה בעונת היום וביום האחרון של ראייתה עדיין ראתה בתחילת היום ורק במשך התנקתה ועשתה הפסק בטהרה, תסמן באדום בחצי המשבצת התחתונה של אותו יום ובחצי המשבצת התחתונה הנותרת תסמן **בצהוב**. אם סיום ראיתה היה בלילה, תסמן באדום במשבצת העליונה של אותו יום ובמשבצת התחתונה של אותו יום תסמן **בצהוב**.

7 ימים נקיים: יסומנו **בירוק** במשבצת התחתונה של הימים מיום המחרת של יום ההפסק בטהרה עד סוף היום השביעי לספירת 7 ימים נקיים (סה"כ 7 ימים שלמים).

טבילה במקוה: תסומן **בכחול** בליל שמיני המופיע במשבצת העליונה של היום 8-ה, שהוא בלילה שלאחר היום השביעי לספירת 7 ימים נקיים. אם יש לאישה היתר הלכתי מחכם לטבילה ביום, תסמן **בכחול** במשבצת התחתונה של היום בו טבלה בהיתר.

ימי פרישה: יסומנו **בכתום**. אישה בעלת וסת קבוע תסמן בכתום את עונת הפרישה הקבועה לפי העונה בה היא רגילה לראות. את תחילת ראיתה. אם עונת לילה תסמן בכתום במשבצת העליונה של יום הפרישה, ואם עונת יום תסמן בכתום במשבצת התחתונה של יום הפרישה.

לאישה בעלת וסת שאינו קבוע יש 3 ימי פרישה: **יום החודש**, **עונה בינונית**, **יום הפלגה**, ותסמן בכתום את 3 עונות הפרישה לפי העונה בה ראתה את תחילת ראיתה האחרונה. אם עונת לילה תסמן בכתום במשבצות העליונות של ימי הפרישה. ואם עונת יום תסמן בכתום במשבצות התחתונות של ימי הפרישה.

שלבי המחזור החדש

ה לוח המסביר את המעגל החודשי. המעגל מחולק לשלושה חלקים: חלק עליון (אדום) - ימי ראייה אדום, חלק תחתון (ירוק) - ימי נקיים, וחלק אמצעי (צהוב) - פסק בטהרה. המעגל מסומן גם עם ימי פרישה (כתום) וימי טבילה (כחול). המעגל מסביר את המעגל החודשי ואת המעגל השנתי.

לכל אישה היא בבית לוח שנה עברי עפ"י החודשים והתאריכים וזמני זריחה, שקיעה, צאת הכוכבים. הזמנים משתנים לפי אזורי הארץ השונים, לכן צריך לבחור את הלוח המתאים לאזור המגורים.

הלילה שייך ליום שאחריו שנאמר "ויהי ערב ויהי בקר..." , לכן,

הלילה של מוצאי היום שייך ליום המחרת. דוגמה: הלילה של מוצאי יום שני נקרא ליל שלישי ושייד ליום שלישי. לכן הלילה שייך לתאריך של היום שאחריו.

נידה - היא אישה שיצא דם מרחמה, ומאותו זמן והלאה הינה נידה. כדי להיטרה, עליה להמתין 4 ימים עד שתהיה נקיה לגמרי מדם ומפלית זרע שברחמה, ואם ממשיכה לראות דם גם לאחר 4 ימים, תמתין עד שתהיה נקיה לגמרי, ולאחר מכן עליה לעשות: הפסק בטוהרה, לספור 7 ימים נקיים, לטבול במקווה טהרה. רק לאחר שטבלה במקווה טהרה היא טהורה לבעלה.

אישה כל זמן שלא טבלה במקווה טהרה כדן, הינה נידה גמורה גם אם אינה רואה דם, והבא עליה חייב כרת. כמו- כן צריכה היא לשמור על כל דיני הטהרות.

הפסק בטוהרה - ביום שהפסיקה לראות דם, תוך חצי שעה לפני שקיעת השמש, צריכה לעשות בדיקה הנקראת "הפסק בטוהרה".

אישה שמשך זמן רבית הדם אצלה קצר מ-4 ימים או שנטמאה מחמת כתם, עושה "הפסק בטוהרה" ביום הרביעי סמוך לשקיעת החמה, ואם רוצה לעשות "הפסק בטוהרה" מיד כשמפסיקה לראות דם, יכולה לקנח עצמה מקום בערות מוך או בגד רך, כדי להפליט את הזרע, וגם תשטוף היטב עצמה בפנים באותו מקום במים חמים או תשב באמבטיית מים חמים, לשטוף את הזרע. כלומר: קינוח בבגד ושטיפה במים חמים. ולאחר מכן תנגע עצמה, תמתין 3 עד 5 דקות ותעשה בדקית "הפסק בטוהרה".

אם מצאה דם על עד הבדיקה של "הפסק בטוהרה", יכולה האישה לשטוף את אותו מקום היטב ולנגב, להמתין 3-5 דקות ולקחת עד בדיקה אחר נקי ולעשות בדיקה נוספת. וכן שוב עד שתמצא שעד הבדיקה יוצא נקי, וזאת עד שקיעת החמה.

אופן הבדיקה - תרחץ כל גופה או לפחות באותו מקום וסביבו. תכרוך על אצבעה בד לבן, דק נקי ובדוק רך וסופג הנקרא "עד בדיקה", תכניס פנימה באותו מקום עמוק ככל האפשר, ותסובב אצבעה תוך שנוגעת בדפנות סביב. עד הבדיקה העשוי בד לבן רך נקי וסופג צריך להיות בדוק שאין עליו שום כתם, וטוב שיהיה בגודל של בערך 12 ס"מ על 12 ס"מ. ואם נח לה תשתמש בעד בגודל אחר, ובלבד שתבדוק עצמה היטב. לפני שקיעת החמה יש להכניס באותו מקום בד אחר כמו זה של "הפסק בטוהרה" או צמר גפן נקי, שיהיה בפנים כל זמן בין השמשות עד מעט לאחר צאת הכוכבים. דהיינו 20- דקות לאחר שקיעת החמה, לרדת שנקיה מדם.

ספירת 7 ימים נקיים - תחילת ספירה "7 ימים נקיים" היא למחרת היום בו עשתה הפסק בטוהרה. עליה לספור 7 ימים שלמים ורצופים. במשך "7 ימים נקיים" תעשה כל יום 2 בדיקות: אחת בבוקר ואחת אחר הצהריים, לפני שקיעת החמה.

אם בדקה רק פעם אחת ביום הראשון ופעם שניה ביום השביעי ובשאר הימים לא בדקה, בדיעבד רשאית לטבול ולהיטרה כיוון שהמינונים ההכרחי הוא בדיקה אחת ביום הראשון ואחת ביום השביעי בנוסף על בדיקת הפסק בטוהרה.

במשך "7 נקיים" דינה של האישה כדן נידה גמורה, וצריכה להקפיד על כל דיני ההרחקות.

אם ראתה מראה דם טמא באחד מ"7 ימים נקיים", תעשה שוב "הפסק בטוהרה" ותספור ממחרת "7 ימים נקיים" מחדש.

הרחקות - מלבד איסור יחסי אישות בזמן נידה, שנאמר: "ואל אישה בנידת טומאתה לא תקרב לגלול ערותה", יש איסור כל קירבה אחרת כמו: ליטוש במיטה אחת אפילו בבגדים, נישוק, חיכוך, נגיעה, מסירה מיד ליד וכד' (כתומבא בספר "**שער הזהב לטהרה**" - ניתן להשיג בטל: **03-6770331**).

טבילה במקווה - אמבטיה אינה מקוה!!! צריכה לטבול במקווה כשר עפ"י ההלכה, העומד בפיקוח של רבנות מוסמכת.

זמן הטבילה - הוא בסוף היום השביעי ל- "7 נקיים" לאחר צאת הכוכבים שזה 20 דקות אחרי שקיעת החמה. לדוגמה, אם ההפסק בטוהרה נעשה ביום שני לפני שקיעת החמה, הרי הטבילה תהיה בלילה, במוצאי יום שני שהוא ליל שלישי בשבוע שאחריו.

ברכת הטבילה - "ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם אשר קידשנו במצוותיו וציונו על הטבילה".
 תעמיד בחדר הסמוך למקוה כשחלוקה עליה, תבדך על הטבילה, תפשוט חלוקה מיד לאחר הברכה, תכנס למקוה ותטבול. אסור להפסיק דיבור בין הברכה לטבילה במקוה. אסור לבדך בחדר המקוה או במקוה עצמו, כיון שדינו כבית מרחץ.

בעת הטבילה צריך שכל השיער וכל הגוף יהיו מכוסים בבת אחת במי המקוה. אם יצא איבר אחד או אפילו יצאה שיערה אחת מחוץ למים בטבילה, יצין הטבילה נחשבת וצריכה לטבול שוב.

סוגי וסתות - ישנם שני סוגי וסתות.

וסת קבוע - כאשר דם הוסת מופיע לפי סדר קבוע, בזמן קבוע ובאותה עונה.

וסת שאינו קבוע - כאשר דם הוסת מגיע בסדר שאינו קבוע, בזמנים משתנים.

המצויים ביותר מבין סוגי "**וסת קבוע**" הם: **וסת הפלגה, וסת החודש, וסת השבוע**, כדי שושת יקרא "**וסת קבוע**", צריך שיתקיימו התנאים הבאים:

- כשתראה ארבע פעמים ברציפות באותו הפרש זמן ביניהם - זהו הנקרא "**וסת הפלגה**".
- כשתראה שלוש פעמים ברציפות באותו תאריך בחודש העברי- זהו הנקרא "**וסת החודש**".
- כשתראה שלוש פעמים ברציפות באותו יום בשבוע באותו הפרש זמן ביניהם- זהו הנקרא "**וסת השבוע**".

כדי לקבוע וסת צריך שכל ראיות דם הוסת יהיו באותה עונה, דהיינו כולן בלילה או כולן ביום.

כדי לעקור וסת קבוע צריך שתקיימו התנאים הבאים: כאשר זמן ראית דם הוסת השנתה 3 פעמים רצופות. אם השנתה רק פעם אחת או פעמיים, פורשת מבעלת וסדה ובודקת עצמה גם בעונה של ה"וסת הקבוע" וגם בעונה החדשה, שראתה בה בפעם החודש וביום ההפלגה).

בספירת "ימי הפלגה" שהם הפרש הימים בין שתי ראיות דם וסת צריך לספור את הימים מתחילת ראיה לתחילת ראיה הבאה, גם כשרואה דם וסת מספר ימים. ויש לכלול בספירת הימים את יום תחילת ראית הוסת האחרון ואת יום תחילת ראית הוסת הקודם.

וסת שאינו קבוע - אינה בעלת וסת שאינו קבוע פורשת מבעלת ובודקת עצמה בשלושה זמנים שקבעו חכמים, שבהם יש חשש שראתה דם וסת, והם: (א) **עונה בינונית**, (ב) **יום החודש**, (ג) **יום הפלגה**.

עונה בינונית - פורשת ביום ה-30 מראית דם וסתה האחרון ובאותה עונה שראתה בפעם האחרונה (יום או לילה).

יום החודש - פורשת באותו תאריך בחודש העברי שראתה בו דם וסת בחודש הקודם ובאותה עונה שראתה בפעם האחרונה.

יום הפלגה - תחשב את הפרש הימים בין תחילת ראית דם הוסת האחרון לתחילת ראית דם הוסת הקודם לו. "יום הפלגה" יהיה כעבור מספר ימים השווה להפרש זה, מתאריך ראית הוסת האחרון. בהגיע יום זה, תפרוש מבעלת ותבדוק עצמה.

ימי פרישה - "**עונת הוסת**" היא הזמן שדורך האישה להתחיל לראות דם וסת. "**עונת לילה**" היא משקיעת השמש ועד לזריחתה למחרת בבוקר. "**עונת יום**" היא מזריחת השמש עד שקיעתה. פורשת עונה שלמה, ואין הבדל אם התחילה לראות בתחילת העונה, באמצעה או בסופה. ודי באותה עונה, לילה או יום. האישה צריכה לפרוש מבעלה ב"עונת הוסת", וזה נקרא **פרישה סמוך לזמן הוסת** . צריכה לפרוש גם אם לא ראתה דם בעונה זו. ותבדוק עצמה בבדיקה פנימית באותו מקום סמוך לסוף העונה. וטוב שתבדוק גם בתחילת העונה. פורשת בעונת הוסת, ומותרת לבעלה בעונה שלפניה. אם "עד הבדיקה" יצא נקי מותרת לבעלה מיד בעונה שאחרי עונת הוסת, ואין הבדל בין קץ לחורף. **בעלת וסת קבוע**, בודקת בעונת וסתה בלבד! **בעלת וסת שאינו קבוע** בודקת ב-3 זמנים שקבעו חכמים: **יום החודש, עונה בינונית ויום ההפלגה**. עברה "**עונת הוסת**" לבעלת וסת קבוע ועברה **עונה בינונית** לבעלת וסת שאינו קבוע ולא בדקה ולא הגישה ולא ראתה דם, **חייבת לבדוק עצמה**, כדי שתהיה מותרת לבעלה גם אם עברו מספר ימים מ"עונת הוסת".

אשה או כלל הלוכות כדורים לסידור הוסת או למניעת הריון, תעשה שאלת חכם מתי זמן פרישתה!!!

כתמים - חכמים גזרו שתהיה טמאה ואסורה לבעלה גם כשתראה כתם דם על גופה או על בגדיה בלא הרגשה. הרואה כתם דם טמא צריכה לעשות "הפסק בטוהרה", לספור "7 ימים נקיים", לטבול במקווה טהרה ורק אח"כ מותרת לבעלה. כתמים מצויים אצל נשים מידי פעם. יש מקרים שהאישה טהורה ונטעות מחמימה על עצמה לאסור, ויש להיפך שהיאשה טמאה ומקלה על עצמה להתיר, וכיוון שיש בזה פרטים רבים רבים תעשה שאלת חכם. מצאה כתם דם על "ינד בדיקה" נקי ובדוק בבדיקה פנימית, הרי היא טמאה גם אם הכתם קטן מאד.

אישה שרגילה לראות כתמים בלא הרגשה, תלבש בגדים צבעוניים, כיוון שאינם מקבלים טומאת כתם.

רואה חממת תשימש - אישה שראתה 3 פעמים רצופות דם מיד (תוך 15 שניות) לאחר שימוש עם בעלה עלולה להאסר עליו. לכן, אם יש חשש שראתה חממת תשימש, אפילו פעם אחת. **תפנה מיד לחכם!**

חישוב וסתות

תאריך עברי להופעת הוסת	היום בשבוע	עונת או עונת יום	הפרש הימים מראית קודמת (הפלגה)
---------------------------------	---------------	------------------------	--